Liste de certains aliments

* Poitrine de poulet sans peau 113g / 22g de protéines / 3 g de lipides / Fibres / 115 calories
* Thon dans l’eau 133g / 29g de protéines / 1.2 g de lipides / 121 calories
* Dinde poitrine sans peau 113g / 34g de protéines / 1 g de lipide / /145 calories
* Bacon 100g / 30g de protéines / 49g de lipides /
* Boeuf haché maigre 113g / 20g de ptotéines / 23g de lipides / / 288 calories
* Saumon 113g / 22g de protéines / 7g de lipides / 151 calories
* Steak de surloin 113g / 31g de protéines / 17g de lipides / 277 calories
* Arachides ¼ de tasse grillées et salées / 8g protéines / 17g protéines / 6g glucides/ 170 calories
* Amandes cuite à sec ¼ tasse / 6g protéines / 15g lipides / 5g de glucides / 170 calories
* Côtelettes de porc 100g / 24.7g de protéines / 11g de lipides / 202 calories
* Oeufs (gros) entier/ 6g de protéines / 5.5g de lipides / glucide 1 / 70.5 calories
* 1 barre de protéine / 23g de protéines / 21g de lipides / 36g de lipides / 340 calories
* 1 Scoop de protéines en poudre / 25g de protéines / 4g de lipides / 2g de glucides / 130 calories
* Banane moyenne / 1g de protéine / 24g de glucides / / 105 calories
* Pomme Moyenne / 1g de protéine / 21g de glucides / 88 calories
* Orange moyenne / 1g de protéine / 9g de glucides / 40 calories
* Fraises/bleuets/mûres 100g / 11g de glucides / 0.8g de lipide / 47 calories
* Raisins 92g / 1g de protéine / 15g de glucides / 64 calories
* Melon 100g / 0.6g de protéine / 7.6g de glucides / 33 calories
* Poire moyenne / 1g de protéine / 21g de glucides / 102 calories
* Ananas 100g / 0.6g de protéine / 11.7g de glucides / 49 calories
* Melon d’eau 1 morceau / 2g de protéines / 21g de glucides / 87 calories
* Tomate 1 moyenne / 1g de protéine / 3g de glucides / 16 calories
* 1 avocat / 2g de protéines / 17g de lipides / 9g de glucides / 160 calories
* Asperges ½ tasse / 2g de protéines / 4g de glucides / 20 calories
* Pomme de terre de grosseur moyenne cuite au four / 4g de protéines / 37g de glucides / 160 calories
* Poivron ½ / 1g de protéine / 4g de glucides / 20 calories
* Patate douce 100g / 1.6g de protéines / 20g de glucides / 86 calories
* Brocolis cuit ½ tasse / 2g de protéines / 0.3g de lipide / 5.9g de glucides / 29 calories
* Brocolis cru 1 tasse / 3g de protéines / 6g de glucides / 30 calories
* Carotte crue 1 moyenne / 1g de protéine / 6g de glucides / 25 calories
* Champignons ½ tasse / 2g de protéines / 2g de glucides / 10 calories
* Salade de Kale ½ tasse cuit / 1g de protéine / 4g de glucides / 20 calories
* Chou-fleur 1 tasse cru / 2g de protéines / 5g de glucides / 25 calories
* Concombre 1 tasse / 1g de protéine / 5g de glucides / 20 calories
* Zucchini ½ tasse cru / 1g de protéine / 2g de glucides / 10 calories
* Oignons ¼ tasse / 0.3g de protéine / 1.8g de glucides / 8 calories
* Céleris 1 tige / 1g de glucide / 10 calories
* Pain brun 1 tranche / 4g de protéines / 1g de lipide / 10g de glucides / 69 calories
* Pain blanc 1 tranche / 3g de protéines / 1g de lipide / 14g de glucides / 79 calories
* Pâte blanches 1tasse / 8g de protéines / 1g de lipide / 41g de glucides / 205 calories
* Pâte de blé entier 1 tasse / 8g de protéines / 1g de lipide / 31g de glucides / 165 calories
* Riz blanc 1 tasse / 4g de protéines / 44g de glucides / 192 calories
* Riz brun 1 tasse / 5g protéines / 2g de lipides / 42g de glucides / 206 calories
* Beans 1tasse / 13g de protéines / 3g de lipides / 36g de glucides / 223 calories
* Lentilles vertes ½ tasse / 10g de protéines / 0.4g de lipide / 20g.de glucides / 120 calories
* Huile de Coconut 1c. À table / 14g de lipides / 130 calories
* Huile d’olives 1c. À table / 13g de lipides / 117 calories
* Beurre 1c. À table / 12g de lipides / 102 calories
* Beurre d’arachides 1c. À table / 4g de protéines / 8g de lipides / 2g de glucides

Données du client que vous devez ramasser :

Nom / Prénom

Âge / Sexe

Grandeur en mètre et pieds

Poids en kg et lbs

Degré d’activité physique